



සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

අන්‍යවශ්‍ය ඉගෙනුම් ක්ෂේත්‍ර ආවරණය කිරීම සඳහා වූ විෂය නිර්දේශය
ක්‍රියාත්මක කිරීම

9 ශ්‍රේණිය

2021.10.25 සිට 2022.03.31 දක්වා

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන ඒකකය
විද්‍යා හා තාක්ෂණ පීඨය
ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය,
ශ්‍රී ලංකාව
nie.lk

අත්‍යවශ්‍ය ඉගෙනුම් ක්ෂේත්‍ර ආවරණය කිරීම සඳහා වූ විෂය නිර්දේශය ක්‍රියාත්මක කිරීම

හැඳින්වීම

Covid වසංගත තත්ත්වය සමග පාසල් සිසුන්ට අහිමි වූ පාසල් අධ්‍යාපන කටයුතු ආවරණය කිරීම සම්බන්ධයෙන් අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයෙන් ED / 01 / 12 / 06 / 15 / 01 අංක දරණ චක්‍රලේඛයට අනුව 6 - 11 ශ්‍රේණි සඳහා වෙන් කළ කාලයන් සැලකිල්ලට ගෙන සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂය නිර්දේශය ක්‍රියාත්මක කිරීම් පහත පරිදි සැලසුම් කර ඇත.

පාසල් සිසුන්ට 2020 වර්ෂයේ සහ 2021 වර්ෂයේ අහිමි වූ අධ්‍යාපන කටයුතු ආවරණය කිරීම පදනම් කරගෙන 2021 ඔක්තෝම්බර් මස 25 වන දින සිට 2022 මාර්තු 31 දක්වා දින 100 විශේෂ අධ්‍යාපන සැලසුම ප්‍රකාරව මෙය සකසා ඇත.

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂය සඳහා වෙන්ව ඇති කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව පදනම් කරගෙන කාලච්ඡේද සංඛ්‍යාව වෙන්ව ඇත. ඒ අනුව 6 - 9 ශ්‍රේණි සඳහා කාලච්ඡේද 40 බැගින්ද, 10 - 11 ශ්‍රේණි සඳහා කාලච්ඡේද 60 බැගින්ද මෙම අධ්‍යයන කාලය ක්‍රියාත්මක වනු ඇත.

06 ශ්‍රේණිය සඳහා නිර්දේශිත කාලච්ඡේද 40 ම එම ශ්‍රේණියෙන්ම විෂය නිර්දේශය අනුව ක්‍රියාත්මක වේ. නමුත් අනෙකුත් ශ්‍රේණි සඳහා නියමිත ශ්‍රේණියෙන් කාලච්ඡේද 50% ක් සඳහා එම ශ්‍රේණියේම විෂය නිර්දේශයට අදාළ කොටස් හා ඊට පෙර ශ්‍රේණියට අදාළ විෂය නිර්දේශයෙන් 50% ද අයත් වන සේ විෂය කොටස් ආවරණය කිරීමට සැලසුම් කර ඇත.

මේ තුළින් Covid වසංගත තත්ත්වය හේතුවෙන් ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය ක්‍රියාත්මක නොවීම නිසා අඩාල වූ සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂයෙහි අරමුණු සාක්ෂාත් කර ගනිමින් දරුවන් තුළ විෂය නිපුණතා ගොඩ නැගීමට ඔබට මග පෙන්වනු ඇත. ඒ අනුව කටයුතු කිරීම තුළින් විෂයෙහි අරමුණු වඩා සාර්ථකව දරුවන් වෙත ලගාකර වීමට ඔබට හැකිවෙනු ඇති අතර, එය ඔබගේ වගකීමද වනු ඇත.

ඒකක ප්‍රධාන

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන ඒකකය

ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

මහරගම

Covid 19 වසංගත තත්ත්වය සමග අහිමි වූ පාසල් කාලය ආවරණය සඳහා නව සැලැස්ම -9 ශ්‍රේණිය

8 ශ්‍රේණිය			9 ශ්‍රේණිය		
නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	කාලපරිච්ඡේද	නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	කාලපරිච්ඡේද
1.0 සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩනැගීමට දායක වෙයි.	1.1 පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට දායක වෙයි.	03	1.0 සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩනැගීමට දායක වෙයි.	1.1 සමාජීය සෞඛ්‍ය ගැටලු අවම කර ගැනීමට දායක වෙයි.	03
4.0 ක්‍රීඩා හා ඵලිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කරයි.	4.1 අනු ක්‍රීඩාවලට සහභාගි වෙමින් විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කරයි.	01	4.0 ක්‍රීඩාවල සහ ඵලිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කරයි	4.5 දක්ෂතා නිවැරදි ව භාවිත කරමින් වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි.	01
	4.2 උඩු අත් පිරිනැමීම හා උඩු අත් එසවීම යොදා ගනිමින් වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි.	01		4.6 දක්ෂතා නිවැරදි ව භාවිත කරමින් දූල්පන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි.	01
	4.3 පන්දු යැවීමේ හා ඇල්ලීමේ ක්‍රම නිවැරදි ව භාවිත කරමින් නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි.	01		4.7 දක්ෂතා නිවැරදි ව භාවිත කරමින් පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි.	01
	4.4 හිසෙන් පහරදීම නිවැරදි ව සිදු කරමින් පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි.	01			

<p>5.0 මලල ක්‍රීඩාවේ යෙදීම තුළින් දියුණු කර ගත් සුවිශේෂ හැකියා ජීවන කාර්ය සඳහා උපයෝග කර ගනියි.</p>	<p>5.1 දිවීම ජීවන කාර්ය සඳහා උපයෝග කර ගනියි.</p> <p>5.2 ධාවනයේ දී නිවැරදි ඇරඹුම් ක්‍රම උපයෝගී කර ගනියි.</p>	<p>01</p> <p>01</p>	<p>5.0 මලල ක්‍රීඩාවේ යෙදීම මඟින් දියුණු කර ගත් සුවිශේෂ හැකියා ජීවන කාර්ය සඳහා උපයෝග කර ගනියි.</p>	<p>5.1 යෂ්ටි මාරුව නිවැරදි ව සිදු කරමින් සහාය දිවීමේ නිරත වෙයි.</p> <p>5.2 එල්ලීමේ ක්‍රමය (Hang Technique) නිවැරදි ව භාවිත කරමින් දුර පනියි.</p> <p>5.4 ජව ඉරියව්ව භාවිත කරමින් නිවැරදි ව විසි කරයි.</p>	<p>02</p> <p>01</p> <p>01</p>
<p>6.0 ක්‍රීඩාවේ නීතිරීති හා ආචාරධර්මවලට අනුගත වෙමින් සමාජානුයෝගී ව කටයුතු කරයි.</p>	<p>6.1 ක්‍රීඩකත්ව ගුණාංග ප්‍රදර්ශනය කරමින් ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි.</p>	<p>01</p>	<p>6.0 ක්‍රීඩා නීති රීතිවල හා ආචාර ධර්මවලට අනුගත වෙමින් සමාජානුයෝගී ව කටයුතු කරයි.</p>	<p>6.1 ක්‍රීඩා නීති රීති පිළිපදිමින් ආචාරධර්මවලට හා සමාජ අගයවලට අනුගත වෙයි.</p>	<p>01</p>
<p>7.0 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා සුදුසු ආහාර පරිභෝජනය කරයි.</p>	<p>7.1 පවුලේ පෝෂණ තත්ත්වය දියුණු කිරීමට දායක වෙයි.</p> <p>7.2 පෝෂණ ගුණය රැකෙන පරිදි ආහාර කල් තබා ගනියි.</p>	<p>02</p> <p>01</p>	<p>7.0 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා සුදුසු ආහාර පරිභෝජනය ක</p>	<p>7.1 පෝෂණ අවශ්‍යතාවලට අනුව ආහාර පරිභෝජනය කරයි.</p>	<p>03</p>
<p>8.0 සිරුරේ අසිරිය මනා ව පවත්වා ගනිමින් කාර්යක්ෂම දිවි පැවැත්මකට අනුගත වෙයි.</p>	<p>8.1 ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරිය මනා ව පවත්වා ගනිමින් ප්‍රීතිමත් දිවියක් ගත කරයි.</p>	<p>01</p>	<p>8.0 සිරුරේ අසිරිය මනා ව පවත්වා ගනිමින් කාර්යක්ෂම දිවි පැවැත්මකට අනුගත වෙයි.</p>	<p>8.1 බාහිර පෙනුම පවත්වා ගැනීම සඳහා සෞඛ්‍යවත් පිළිවෙත් අනුගමනය කරයි.</p>	<p>01</p>
<p>9.0. සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි.</p>	<p>9.1 සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව සංවර්ධනය සඳහා කටයුතු කරයි.</p>	<p>03</p>	<p>9.0 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි.</p>	<p>9.1 සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක විමසා බලමින් ඒවා වැඩිදියුණු කර ගැනීමට කටයුතු කරයි.</p>	<p>02</p>

<p>10.0 එදිනෙදා ජීවිතයේ දී හමු වන බාධකවලට සාර්ථකව මුහුණ දෙමින් ප්‍රීතිමත් දිවියක් ගත කරයි.</p>	<p>10.1 දෛනික ජීවිතයේ දී පාරිසරික අභියෝගවලට විශ්වාසයෙන් යුතු ව මුහුණ දෙයි.</p> <p>10.2 එදිනෙදා මුහුණපාන අනතුරුවල දී ප්‍රථමාධාර ලබා දෙයි.</p>	<p>01</p> <p>02</p>	<p>10. එදිනෙදා ජීවිතයේ හමු වන බාධකවලට සාර්ථක ව මුහුණ දෙමින් ප්‍රීතිමත් දිවියක් ගත කරයි.</p>	<p>10.1 ලිංගිකත්වය පිළිබඳ වගකීමෙන් යුතු ව කටයුතු කරමින් ඒ හා සබැඳි අභියෝගවලට සාර්ථක ව මුහුණ දෙයි.</p> <p>10.2 සමාජීය අභියෝග හඳුනා ගනිමින් විශ්වාසයෙන් යුතු ව මුහුණ දෙයි.</p>	<p>01</p> <p>02</p>
<p>එකතුව</p>		<p>20</p>			<p>20</p>

Covid 19 වසංගත තත්ත්වය සමග අනිමි වූ පාසල් කාලය ආවරණය සඳහා නව සැලැස්ම -8 ශ්‍රේණියෙන් ඇතුළත් කොටස්

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය කර්මය	ඉගෙනුම් පල	කාලපරිච්ඡේද
<p>1.0 සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩනැගීමට දායක වෙයි.</p>	<p>1.1 පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට දායක වෙයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන සංකල්පය • සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන උපාය මාර්ග <ul style="list-style-type: none"> • සෞඛ්‍යවත් ප්‍රතිපත්ති සකස් කිරීම • සෞඛ්‍යයට හිතකර පරිසරයක් ගොඩනැගීම • ප්‍රජා දායකත්වය ලබා ගැනීම • පුද්ගල නිපුණතා සංවර්ධනය • සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රතිසංවිධානය • සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන උපාය මාර්ග විවිධ ආයතන සඳහා යොදා ගැනීම <ul style="list-style-type: none"> • හැඳින්වීම • පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය <ul style="list-style-type: none"> • සෞඛ්‍යවත් පාසල් ප්‍රතිපත්ති • හැඳින්වීම • ප්‍රතිපත්ති ගොඩනැගීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු • ප්‍රතිපත්ති ක්‍රියාත්මක කිරීම • නියාමනය හා ඇගයීම • සෞඛ්‍යයට හිතකර පාසල් පරිසරයක් ගොඩනැගීම • භෞතික පරිසරය <ul style="list-style-type: none"> • හැඳින්වීම • යහපත් භෞතික පරිසරයක අංග 	<ul style="list-style-type: none"> • සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන සංකල්පය පැහැදිලි කරයි. • සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන උපාය මාර්ග උදාහරණ සහිත ව විස්තර කරයි. • පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය පැහැදිලි කරයි. • පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය ප්‍රතිපත්තිවලට අනුගත වෙයි. • සෞඛ්‍යවත් පාසලක භෞතික පරිසරයේ අන්තර්ගතය පෙළ ගස්වයි. 	<p align="center">02</p>

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය කර්මය	ඉගෙනුම් පල	කාලපරිච්ඡේද
		<ul style="list-style-type: none"> • පිරිසිදු වාතය • පිරිසිදු භූමිය • සිත් ගන්නා සැකසුම • පන්ති කාමර පවිත්‍රතාව • ප්‍රමාණවත් වැසිකිළි/කැසිකිළි • ක්‍රීඩා පහසුකම් • සෞඛ්‍යවත් ආපනශාලාව • සුරක්ෂිත බව <ul style="list-style-type: none"> • මනෝ සමාජීය පරිසරය <ul style="list-style-type: none"> • හැඳින්වීම <ul style="list-style-type: none"> • යහපත් මනෝ සමාජීය පරිසරයක අංග තිබීම. <ul style="list-style-type: none"> • කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම් • ඇහුම්කන් දීම • උපදේශනය සඳහා පහසුකම් • සුරක්ෂිත බව තහවුරු වීම. • හිංසනයෙන්, අපයෝජනයෙන් රණ්ඩු දබර හා කායික දඬුවම්වලින් තොර වීම. • පුද්ගල විශේෂතා නොමැතිවීම • සිසු ඇගයීම් ක්‍රම තිබීම. • සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රතිසංවිධානය <ul style="list-style-type: none"> • හැඳින්වීම <ul style="list-style-type: none"> • අවශ්‍ය සෞඛ්‍ය සේවා හඳුනා ගැනීම • සේවා ලබා ගැනීමට ක්‍රියා කිරීම 	<ul style="list-style-type: none"> • සෞඛ්‍යවත් පාසලක මනෝ සමාජීය පරිසර අංග පෙළ ගස්වයි. • යහපත් මනෝ සමාජීය පරිසරයක් පවත්වා ගැනීමට දායක වෙයි. • සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රතිසංවිධානය සඳහා කටයුතු කරයි. 	

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය කර්මය	ඉගෙනුම් පල	කාලපරිච්ඡේද
		<ul style="list-style-type: none"> • සේවා ලබා ගත් බව තහවුරු කිරීම • ප්‍රජා සහභාගිත්වය <ul style="list-style-type: none"> • හැඳින්වීම • ප්‍රජාවෙන් පාසලට කළ හැකි වැඩ සටහන් • පාසලින් ප්‍රජාවට කළ හැකි වැඩ සටහන් 	<ul style="list-style-type: none"> • පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා ප්‍රජා සහභාගිත්වය ලබා ගැනීමට හා ලබා දීමට කටයුතු කරයි. 	
<p>4.0 ක්‍රීඩා හා එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කරයි.</p>	<p>4.1 අනු ක්‍රීඩාවලට සහභාගි වෙමින් විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කරයි.</p> <p>4.2 උඩු අත් පිරිනැමීම හා උඩු අත් එසවීම යොදා ගනිමින් වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි.</p> <p>4.3 නිවැරදි ව ඇල්ලීමේ හා</p>	<ul style="list-style-type: none"> • හැඳින්වීම • අනු ක්‍රීඩාවල අවශ්‍යතාව <ul style="list-style-type: none"> • ශාරීරික අවශ්‍යතාව • මානසික අවශ්‍යතාව • සමාජයීය අවශ්‍යතාව • අනු ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් <ul style="list-style-type: none"> • උපකරණ සහිත • උපකරණ රහිත • වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා <ul style="list-style-type: none"> • උඩු අත් පිරිනැමීම • උඩු අත් එසවීම • පුහුණු ක්‍රියාකාරකම් • නීති රීති • නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දු යැවීමේ ක්‍රම <ul style="list-style-type: none"> • දැනින් යැවීම 	<ul style="list-style-type: none"> • අනු ක්‍රීඩාවල අවශ්‍යතාව පැහැදිලි කරයි. • අනු ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙමින් වින්දනයක් ලබයි. • උඩු අත් පිරිනැමීම හා උඩු අත් එසවීම නිවැරදි ව කරයි. • නීතිරීති අනුව කටයුතු කරයි. • පන්දු යැවීමේ හා ලබා ගැනීමේ ක්‍රම නිවැරදි ව අනුගමනය කරයි. • නීතිරීති අනුව කටයුතු කරයි. 	<p>01</p> <p>01</p> <p>01</p>

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය කර්තව්‍ය	ඉගෙනුම් පල	කාලපරිච්ඡේද
	<p>විසිකිරීමේ දක්ෂතා භාවිත කරමින් දැල්පන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි.</p> <p>4.4 පන්දුවට පහර දීමේ දක්ෂතා නිවැරදි ව සිදු කරමින් පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • පපුවට කෙලින් යැවුම - Cheset pass • හිසට ඉහළින් යැවුම Over head pass • පැති යැවුම - Side pass • හෙප්පා යැවුම - Bounce pass • තනි අතින් යැවීම • උරහිස් යැවුම -Shoulder pass • උරහිසට ඉහළින් යැවුම (කවාකාර යැවුම) - High shoulder pass • හෙප්පා යැවුම - Bounce pass • යටි අත් යැවුම - Underarm pass • පුහුණු ක්‍රියාකාරකම් • නීතිරීති • පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා <ul style="list-style-type: none"> • පන්දුවට පහර දීම • හිසෙන් • පුහුණු ක්‍රියාකාරකම් • නීතිරීති 	<ul style="list-style-type: none"> • නිවැරදි ව හිසෙන් පහර දීමේ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි. • නීතිරීති අනුව කටයුතු කරයි. 	01
5.0 මලල ක්‍රීඩාවේ යෙදීම තුළින් දියුණු කර ගත් සුවිශේෂ හැකියා ජීවන කාර්ය සඳහා උපයෝග කර ගනියි.	5.1 දිවීම ජීවන කාර්ය සඳහා උපයෝග කර ගනියි.	<ul style="list-style-type: none"> • දිවීම <ul style="list-style-type: none"> • ධාවන අභ්‍යාස • A • B • C 	<ul style="list-style-type: none"> • දිවීමේ නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරයි. 	01

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය කර්මය	ඉගෙනුම් පල	කාලපරිච්ඡේද
	<p>5.2 ධාවනයේ දී නිවැරදි ඇරඹුම් ක්‍රම උපයෝගී කර ගනියි.</p> <p>5.4 විසි කිරීමේ ජීවන කාර්ය සඳහා යොදා ගනියි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • දිවීමේ ආරම්භ ක්‍රම <ul style="list-style-type: none"> • හිටි ආරම්භය • කුඳු ආරම්භය • මැදුම් ආරම්භය • පුහුණු අභ්‍යාස • නීතිරීති • විසි කිරීමේ ඉසව් • උපකරණ හුරුව <ul style="list-style-type: none"> • යගුලිය • කව පෙත්ත • හෙල්ල • යගුලිය <ul style="list-style-type: none"> • ග්‍රහණය හා රඳවා ගැනීම • අත්, පාද, කඳ නවා දිග හැර යගුලිය ඉදිරියට දැමීම • කව පෙත්ත <ul style="list-style-type: none"> • ග්‍රහණය හා පැද්දීම • එක තැන සිට විසිකිරීම • නැමීම හා පාදවල ශක්තිය යොදා ගෙන විසි කිරීම. • හෙල්ල <ul style="list-style-type: none"> • ග්‍රහණය - American grip • එක තැන සිට ඉදිරියට විසිකිරීම • පාදයක් ඉදිරියට තබා විසිකිරීම. • විකල්ප උපකරණ යොදා ගනිමින් විසිකිරීම. 	<ul style="list-style-type: none"> • දිවීම ආරම්භ ක්‍රම වර්ග කරයි. • දිවීමේ ආරම්භ ක්‍රමවල වැදගත්කම පැහැදිලි කරයි. • මැදුම් ආරම්භය නිවැරදි ව ප්‍රදර්ශනය කරයි. • විසි කිරීමේ ඉසව් පෙළ ගස්වයි. • යගුලිය, කවපෙත්ත, හෙල්ල නිවැරදිව ග්‍රහණය කරයි. • යගුලිය, කවපෙත්ත, හෙල්ල එක තැන සිට විසි කරයි. • නීති රීති අනුව කටයුතු කරයි. 	<p>01</p> <p>01</p>

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය කර්මය	ඉගෙනුම් පල	කාලපරිච්ඡේද
<p>6.0 ක්‍රීඩාවේ නීතිරීති හා ආචාරධර්මවලට අනුගත වෙමින් සමාජානුයෝගී ව කටයුතු කරයි.</p>	<p>6.1 ක්‍රීඩකත්ව ගුණාංග ප්‍රදර්ශනය කරමින් ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ක්‍රීඩා නීතිරීතිවල පරිණාමය <ul style="list-style-type: none"> • සම්භවය • වර්තමාන තත්ත්වය • ක්‍රීඩකත්වය හා බැඳුණු නිපුණතා <ul style="list-style-type: none"> • නායකත්වය • අනුගාමිකත්වය • කණ්ඩායම් හැඟීම • අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා • ජය පරාජය යථාර්තවාදී ව පිළිගැනීම • සාධාරණ තරගය • ක්‍රීඩාවේ ආචාර ධර්මවලට අනුගත වීම • නීති රීති වලට ගරු කිරීම. • විනිශ්චයට ගරු කිරීම. • පුහුණු කරුට/ ගුරුවරයාට ගරු කිරීම. • කණ්ඩායම් සාමාජිකයන්ට ගරු කිරීම. • ප්‍රතිවාදීන්ට ගරු කිරීම • නරඹන්නන්ට ගරු කිරීම. • මාධ්‍ය වේදීන්ට ගරු කිරීම. 	<ul style="list-style-type: none"> • ක්‍රීඩා නීති රීති විකාශනය වූ අයුරු පැහැදිලි කරයි. • ක්‍රීඩකත්වය හා බැඳුණු නිපුණතා පෙළ ගස්වයි. • ක්‍රීඩකත්වය හා බැඳුණු නිපුණතා සංවර්ධනයට කටයුතු කරයි. • ක්‍රීඩා ආචාර ධර්මවල අවශ්‍යතා පැහැදිලි කරයි. • ක්‍රීඩාව තුළින් ආචාරධර්ම සංවර්ධනයට කටයුතු කරයි. 	<p>01</p>
<p>7.0 සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා සුදුසු ආහාර පරිභෝජනය කරයි.</p>	<p>7.1 පවුලේ පෝෂණ තත්ත්වය දියුණු කිරීමට දායක වෙයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • පවුලේ පෝෂණ අවශ්‍යතා <ul style="list-style-type: none"> • ආහාර වට්ටෝරු සැකසීමේ දී සැලකිය යුතු කරුණු • ආහාර පිළිගැන්වීම 	<ul style="list-style-type: none"> • පවුලේ පෝෂණ අවශ්‍යතා පෙළ ගස්වයි. • ආහාර වට්ටෝරු නිවැරදි ව සකසයි. • ආහාර පිළිගැන්වීමේ දී අනුමතය කළ යුතු කරුණු පැහැදිලි කරයි. 	<p>02</p>

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය කර්මය	ඉගෙනුම් පල	කාලපරිච්ඡේද
	7.2 පෝෂණ ගුණය රැකෙන පරිදි ආහාර කල් තබා ගනියි.	<ul style="list-style-type: none"> • තම ආර්ථික තත්ත්වය අනුව පෝෂණ තත්ත්වය නංවාලීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග. • යහපත් පෝෂණ තත්ත්වයට ඇතිවන බාධා <ul style="list-style-type: none"> • නිෂ්පාදනයේ දී • ප්‍රවාහනයේ දී • ගබඩා කිරීමේ දී • වෙළඳාමේ දී • පිළියෙළ කිරීමේ දී • පරිභෝජනයේ දී • ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු <ul style="list-style-type: none"> • රස • වර්ණය • ගඳසුවඳ • නැවුම් බව • බාහිර පෙනුම • ඇසුරුමේ ස්වභාවය • නිෂ්පාදනය කළ දිනය • කල් ඉකුත් වන දිනය • ජාතික ප්‍රමිතිවල අනුකූල බව • අන්තර්ගතය • කල් ඉකුත් වන දිනය <ul style="list-style-type: none"> • ජාතික ප්‍රමිතිවල අනුකූල බව • අන්තර්ගතය 	<ul style="list-style-type: none"> • යහපත් පෝෂණ තත්ත්වයට බාධා ඇති වන අවස්ථා පෙළ ගස්වයි. • ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු පැහැදිලි කරයි. • නිවැරදි ව ආහාර තෝරා ගැනීමේ සුදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි. • නිවැරදි ව ආහාර තෝරා ගැනීමේ සුදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි. • ආහාරයේ පෝෂණ ගුණය වැඩි කර ගන්නා ක්‍රම පැහැදිලි කරයි. • ආහාර කල් තබා ගන්නා පාරම්පරික ක්‍රම විස්තර කරයි. • පාරම්පරික සුප ක්‍රම පැහැදිලි කරයි. 	01

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය කර්මය	ඉගෙනුම් පල	කාලපරිච්ඡේද
		<ul style="list-style-type: none"> • පෝෂණ ගුණය රැකෙන පරිදි ආහාර පරිභෝජනය <ul style="list-style-type: none"> • පෝෂණ ගුණය වැඩි කර ගන්නා ක්‍රම • මිශ්‍ර කිරීම • ආහාර කල්තබා ගැනීම (පරිරක්ෂණ ක්‍රම) <ul style="list-style-type: none"> • වියැලීම/ලුණු දැමීම/ සීනි දැමීම/ ටින් කිරීම/ රසායනික ද්‍රව්‍ය එකතු කිරීම/ ශීත කිරීම/ පැස්ටරීකරණය/වැලි යට දැමීම/ ජීවණුහරණය) • පාරම්පරික සුප ක්‍රම • පෝෂණය පිළිබඳ පණිවුඩ පවුල වෙත ගෙන යාම <ul style="list-style-type: none"> • කෙටි පෝෂ්‍යදායී ආහාර සැකසීම • දෛනික ජල අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීම. 	<ul style="list-style-type: none"> • සෞඛ්‍ය පණිවුඩ පවුල වෙත ගෙන යාමේ සුදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි. 	
8.0 සිරුරේ අසිරිය මනා ව පවත්වා ගනිමින් කාර්යක්ෂම දිවි පැවැත්මකට අනුගත වෙයි.	<p>8.1 ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරිය මනාව පවත්වා ගනිමින් ප්‍රීතිමත් දිවියක් ගත කරයි.</p> <p>8.2 ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරියට ඇති වන බාධා වළක්වා ගනිමින්</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරිය • ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරිය පවත්වා ගැනීමේ වැදගත්කම <ul style="list-style-type: none"> • ජීවින් ගේ පැවැත්ම • ආර්ථව චක්‍රය • පිළිසිඳ ගැනීම • ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරියට ඇති වන බාධා <ul style="list-style-type: none"> • අපවාර හා අපයෝජන 	<ul style="list-style-type: none"> • ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරිමත් බව විස්තර කරයි. • ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරියට බාධා පමුණුවන සාධක පැහැදිලි කරයි. 	<p>01</p> <p>01</p>

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය කර්තව්‍ය	ඉගෙනුම් පල	කාලපරිච්ඡේද
	කාර්යක්ෂම දිවියක් ගත කරයි.	<ul style="list-style-type: none"> • යොවුන් විදේශ ගැබ් ගැනීම් • ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග • ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරිය පවත්වා ගැනීම සඳහා තමා ගේ දායකත්වය හා වගකීම <ul style="list-style-type: none"> • නිවැරදි දැනුවත් බව • සෞඛ්‍යවත් වර්යා • සමාජ වටිනාකම් 	<ul style="list-style-type: none"> • ප්‍රජනක පද්ධතියේ අසිරිය රැක ගැනීමේ දී තම වගකීම පිළිබඳ පැහැදිලි කරයි. • අසිරියට බාධාවන අවස්ථාවලදී ගතයුතු ක්‍රියාමාර්ග හඳුනා ගනිමින් කටයුතු කරයි. 	
9.0. සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි.	9.1 සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව සංවර්ධනය සඳහා කටයුතු කරයි.	<ul style="list-style-type: none"> • ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක <ul style="list-style-type: none"> • සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව • දක්ෂතා ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව • සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක <ul style="list-style-type: none"> • හෘද - පුප්ඵය දැරීමේ හැකියාව • පේශිමය දැරීමේ හැකියාව • ශක්තිය • නම්‍යතාව • ශාරීරික සංයුතිය • සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සංවර්ධන ක්‍රියාකාරකම් 	<ul style="list-style-type: none"> • ශාරීරික යෝග්‍යතාව වර්ග කරයි. • සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක පැහැදිලි කරයි. • සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා පවත්වා ගැනීමට ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙයි. 	02
10.0 එදිනෙදා ජීවිතයේ දී හමු වන බාධකවලට සාර්ථකව මුහුණ දෙමින් ජීවිතයක් දිවියක් ගත කරයි.	10.1 දෛනික ජීවිතයේ දී පාරිසරික අභියෝගවලට විශ්වාසයෙන් යුතුව මුහුණ දෙයි.	<ul style="list-style-type: none"> • පාරිසරික අභියෝග <ul style="list-style-type: none"> • අනතුරු • ආපදා • අපවාර හා අපයෝජන • මධ්‍යසාර හා මත්ද්‍රව්‍ය • දුම්වැටි • රෝගාබාධ 	<ul style="list-style-type: none"> • පාරිසරික අභියෝග පෙළ ගස්වයි. • පාරිසරික අභියෝග සඳහා සාර්ථක ව මුහුණ දීමේ සුදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි. 	01

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය කර්මය	ඉගෙනුම් පල	කාලපරිච්ඡේද
	10.2 හදිසි ආපදා කළමනාකරණය කරමින් අනතුරුවලදී ප්‍රථමාධාර ලබා දෙයි.	<ul style="list-style-type: none"> • ඉහත අභියෝගවලට සාර්ථක ව මුහුණ දීම සඳහා වැදගත් වන සාධක <ul style="list-style-type: none"> • හඳුනා ගැනීම • වලක්වා ගැනීම • තත්ත්ව පාලනය • හානි අවම කර ගැනීම • වෙනස් කිරීම • ආරක්ෂාව • හදිසි ආපදා කළමනාකරණය • හදිසි අනතුරු සඳහා ප්‍රථමාධාර 	<ul style="list-style-type: none"> • අභියෝගවලට සාර්ථක ව මුහුණ දීමේ වැදගත්කම පැහැදිලි කරයි. • සමාජ වෙනස්කම් හඳුනාගෙන කටයුතු කරයි. • හදිසි ආපදා අවස්ථා කළමනාකරණය කරයි. • ප්‍රථමාධාර ලබාදීමේ සුදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි. 	02

Covid 19 වසංගත තත්ත්වය සමග අහිමි වූ පාසල් කාලය ආවරණය සඳහා නව සැලැස්ම -9 ශ්‍රේණියෙන් ඇතුළත් කොටස්

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් පල	කාලපරිච්ඡේද
1. සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩනැගීමට දායක වෙයි.	1.1 සමාජීය සෞඛ්‍ය ගැටලු අවම කර ගැනීමට දායක වෙයි.	<ul style="list-style-type: none"> ● සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය <ul style="list-style-type: none"> ● සමාජීය සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සංකල්පය ● තමා ජීවත් වන ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍ය ගැටලු <ul style="list-style-type: none"> ● වායු දූෂණය ● ජල දූෂණය ● භූමි දූෂණය ● ශබ්ද දූෂණය ● බෝවන රෝග ● දුම්පානය, මද්‍යසාර, මත්ද්‍රව්‍ය, අනතුරු, අපවාර, අපයෝජන සහ හිංසනය ● තමා ජීවත් වන ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා තමා ගේ දායකත්වය ● සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා අත්‍යවශ්‍ය ප්‍රවේශ <ul style="list-style-type: none"> ● සෞඛ්‍ය ප්‍රතිපත්ති ● සෞඛ්‍යයට හිතකර පරිසරය ● කුසලතා වර්ධනය ● ප්‍රජා සහභාගිත්වය ● සේවා ප්‍රතිසංවිධානය <ul style="list-style-type: none"> ● සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයේ වාසි 	<ul style="list-style-type: none"> ● සමාජීය සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන සංකල්පය පැහැදිලි කරයි. ● තමා ජීවත් වන ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍ය ගැටලු පෙළ ගස්වයි. ● සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා අත්‍යවශ්‍ය ප්‍රවේශ විස්තර කරයි. ● සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයේ වාසි පැහැදිලි කරයි. ● තමා ජීවත් වන ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා තමා ගේ දායකත්වය ලබා දෙයි. 	03
4. ක්‍රීඩාවල සහ ඵලිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කරයි.	4.5 දක්ෂතා නිවැරදි ව භාවිත කරමින් වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි.	<ul style="list-style-type: none"> ● වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා <ul style="list-style-type: none"> ● ප්‍රහාරය ● වැළැක්වීම ● නීති රීති ● වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වීම 	<ul style="list-style-type: none"> ● ප්‍රහාරය සහ වැළැක්වීම නිවැරදි ව සිදු කරයි. ● නීති රීතිවලට අනුකූල ව වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙමින් වින්දනයක් ලබයි. 	01

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් පල	කාලපරිච්ඡේද
	<p>4.6 දක්ෂතා නිවැරදි ව භාවිත කරමින් දැල්පන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි.</p> <p>4.7 දක්ෂතා නිවැරදි ව භාවිත කරමින් පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● දැල්පන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා <ul style="list-style-type: none"> ● ආක්‍රමණය ● රැකීම ● විදීම ● නීති රීති ● නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වීම ● පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා <ul style="list-style-type: none"> ● ගෝල් රැකීම ● තුළට විසි කිරීම ● නීති රීති ● පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරත වීම 	<ul style="list-style-type: none"> ● ආක්‍රමණය, රැකීම සහ විදීම නිවැරදි ව සිදු කරයි. ● නීති රීතිවලට අනුකූල ව දැල්පන්දු ක්‍රීඩාවේ යෙදෙමින් වින්දනයක් ලබයි. ● ගෝල් රැකීම සහ තුළට විසි කිරීම නිවැරදි ව සිදු කරයි. ● නීති රීතිවලට අනුකූල ව පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ යෙදෙමින් වින්දනයක් ලබයි. 	<p>01</p> <p>01</p>
<p>5. මලල ක්‍රීඩාවේ යෙදීම මගින් දියුණු කර ගත් සුවිශේෂ හැකියා ජීවන කාර්ය සඳහා උපයෝග කර ගනියි.</p>	<p>5.1 යෂ්ටි මාරුව නිවැරදි ව සිදු කරමින් සහාය දීවීමේ නිරත වෙයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● සහාය දීවීම් <ul style="list-style-type: none"> ● යෂ්ටි මාරු මූලික ක්‍රම ● යෂ්ටිය ලබා ගන්නා පැත්ත අනුව <ul style="list-style-type: none"> ● පිටත ● ඇතුළත ● මිශ්‍ර ● යෂ්ටිය ලබා දෙන ආකාරය අනුව <ul style="list-style-type: none"> ● උඩු අත් ● යටි අත් ● යෂ්ටිය දෙස බැලීම අනුව <ul style="list-style-type: none"> ● දෘශ්‍ය ● අදෘශ්‍ය ● විවිධ ඉසව්වල දී ඉහත මූලික ක්‍රම භාවිත වන ආකාරය ● නීති රීති 	<ul style="list-style-type: none"> ● යෂ්ටි මාරු මූලික ක්‍රම විස්තර කරයි. ● යෂ්ටි මාරු කිරීමේ නීතිරීති ප්‍රකාශ කරයි. ● නිවැරදි යෂ්ටි මාරු ක්‍රම අනුගමනය කරමින් සහාය දීවීම්වල නිරත වෙයි. 	<p>02</p>

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් පල	කාලපරිච්ඡේද
		<ul style="list-style-type: none"> ● විශේෂ අවස්ථාවලට අනුකූල වූ පෝෂණ විවිධතා ● ගර්භණී මවුවරු ● කිරි දෙන මවුවරු ● ක්‍රීඩකයෝ ● කය වෙහෙසන්නෝ ● රෝගීහූ ● ශාකමය ආහාර පමණක් ගන්නා අය ● පෝෂණය පිළිබඳ මිථ්‍යා මත සහ විශ්වාස ● ප්‍රදේශීය විශ්වාස, පුරුදු සහ ආකල්ප ● විවිධ මාධ්‍ය මඟින් කෙරෙන ප්‍රචාර විමසුමට ලක් කිරීම 	<ul style="list-style-type: none"> ● පෝෂණය පිළිබඳ මිථ්‍යා මතවලින් බැහැර වෙයි. ● විවිධ මාධ්‍ය මඟින් කෙරෙන ප්‍රචාර විමසා බලා ප්‍රතිචාර දක්වයි. ● පෝෂණය පිළිබඳ යහපණිවිධ සන්නිවේදනය කරයි. 	
<p>8. සිරුරේ අසිරිය මනාව පවත්වා ගනිමින් කාර්යක්ෂම දිවි පැවැත්මකට අනුගත වෙයි.</p>	<p>8.1 බාහිර පෙනුම පවත්වා ගැනීම සඳහා සෞඛ්‍යවත් පිළිවෙත් අනුගමනය කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● බාහිර පෙනුම කෙරෙහි අදාළ ශරීර අංගවල අසිරිය ● සම, කෙස්, නිය, දත්, ඇස්, කන්, නොල්, ඇඟිලි, පාද ● අසිරිය සුරැකෙන සෞඛ්‍යවත් පිළිවෙත් 	<ul style="list-style-type: none"> ● බාහිර පෙනුම කෙරෙහි අදාළ ශරීර අංගවල අසිරිය පහදයි. ● අසිරිය සුරැකෙන සෞඛ්‍යවත් පිළිවෙත් අනුගමනය කරයි. ● බාහිර පෙනුම කෙරෙහි අදාළ ශරීර අංගවල අසිරියට බාධා පමුණුවන වර්ගවලින් වැළැකෙයි. 	<p>01</p>
<p>9. සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කරයි.</p>	<p>9.1 සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක විමසා බලමින් ඒවා වැඩිදියුණු කර ගැනීමට කටයුතු කරයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා පරීක්ෂණ <ul style="list-style-type: none"> ● හෘද පුප්ඵලය දැරීමේ හැකියාව ● බාලක මි.800 හා බාලිකා මි.600 අඛණ්ඩ ධාවන පරීක්ෂණය ● බීප් පරීක්ෂණය ● පේශිමය දැරීමේ හැකියාව <ul style="list-style-type: none"> ● සිට්ස් (Sit-ups) පරීක්ෂණය ● පුෂ් අප්ස් (Pusups) පරීක්ෂණය ● පේශිමය ශක්තිය ● හිටි දුර පැනීමේ පරීක්ෂණය ● පැනීමෙන් ඉහළ ඇල්ලීමේ පරීක්ෂණය ● නම්‍යතාව ● නම්‍යතා පරීක්ෂණ 	<ul style="list-style-type: none"> ● සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා පරීක්ෂණ හඳුන්වා දෙයි. ● සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව ප්‍රශස්ත මට්ටමට පවත්වා ගැනීම සඳහා ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග විස්තර කරයි. 	<p>02</p>

නිපුණතාව	නිපුණතා මට්ටම	විෂය අන්තර්ගතය	ඉගෙනුම් පල	කාලපරිච්ඡේද
		<ul style="list-style-type: none"> ● වාඩිවී ඉදිරියට නැගීමේ පරීක්ෂණය ● සිටගෙන ඉදිරියට නැගීමේ පරීක්ෂණය ● ශාරීරික සංයුතිය ● ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය මැනීම ● සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව ප්‍රශස්ත මට්ටමට පවත්වා ගැනීම සඳහා ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග 		
<p>10. එදිනෙදා ජීවිතයේ හමු වන බාධකවලට සාර්ථක ව මුහුණ දෙමින් ප්‍රීතිමත් දිවියක් ගත කරයි.</p>	<p>10.1 ලිංගිකත්වය පිළිබඳ වගකීමෙන් යුතු ව කටයුතු කරමින් ඒ හා සබැඳි අභියෝගවලට සාර්ථක ව මුහුණ දෙයි.</p> <p>10.2 සමාජීය අභියෝග හඳුනා ගනිමින් විශ්වාසයෙන් යුතු ව මුහුණ දෙයි.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● මානව ලිංගිකත්වය ● වගකීම් සහිත ලිංගික වර්යා <ul style="list-style-type: none"> ● විවාහය ● සංස්කෘතික හා සමාජීය වැදගත්කම ● නෛතික වැදගත්කම ● ස්ත්‍රීපුරුෂ සමාජ භාවය ● ගැබ්නී අවස්ථාවේ දී හා දරුවන් හදාවඩා ගැනීමේ දී පියකු ගේ සහ මවක ගේ වගකීම ● අනාගත සමාජීය අභියෝග <ul style="list-style-type: none"> ● ආහාර <ul style="list-style-type: none"> ● සකස් කරන ලද ආහාර (Processed foods) ● නිෂ්ඵල ආහාර (Junk Foods) ● ක්ෂණික ආහාර (Fast Foods) ● රෝග <ul style="list-style-type: none"> ● බෝ වන රෝග (HIV/AIDS ඇතුළු ව) ● බෝ නොවන රෝග ● කාලගුණය ● ආපදා ● සංස්කෘතිය ● නව තාක්ෂණය ● ගැටුම් 	<ul style="list-style-type: none"> ● මානව ලිංගිකත්වය යන සංකල්පය පැහැදිලි කරයි. ● වගකීම් සහිත ලිංගික වර්යා පිළිබඳව විස්තර කරයි. ● ස්ත්‍රීපුරුෂ සමාජ භාවයට අනුකූල ව කටයුතු කරයි. ● ගැබ්නී අවස්ථාවේ දී හා දරුවන් හදාවඩා ගැනීමේ දී පියකු ගේ සහ මවක ගේ වගකීම් විස්තර කරයි. ● අනාගත සමාජීය අභියෝගවලට මුහුණ දීමේ සූදානම ප්‍රදර්ශනය කරයි. 	<p>01</p> <p>02</p>

